

Achtsamkeitsspaziergang



Woher kommt die Entspannungstechnik?

Die Achtsamkeit stammt aus dem Buddhismus und hat eine sehr alte Tradition. Jon-Kabat Zinn ist Begründer der „modernen Achtsamkeit“. Achtsamkeit ist eine Haltung, die allen Meditationen zu Grunde liegt. Dabei gibt es zwei wichtige Prinzipien: Wertfrei sein und ganz im Hier & Jetzt sein. Keine Meditation kommt ohne Achtsamkeit aus, jedoch kann man auch ohne zu meditieren achtsam sein (wie z. B. im Alltag beim Spaziergehen).



Welche Wirkung hat sie?

Achtsamkeitstraining kann Stress präventiv vorbeugen und sogar reduzieren. Außerdem können damit die kognitiven Fähigkeiten und die Aufmerksamkeit gesteigert werden. Das Hintergrundrauschen wird „leise gestellt“, wodurch sich auch die Schlafqualität verbessert.



Wann sollte man sie am besten einsetzen?

Probiere diese Technik bei einem Spaziergang aus, am besten allein und ohne Ablenkung. Sehr gut eignet sich dafür ein schöner Ort in der Natur wie ein Park oder Wald.

Quiz

Wie viele Atemzüge machen wir am Tag?

* Diese Quiz-Frage bezieht sich auf das Thema „Atemtechniken“.

So geht's

Alles, was du beim Achtsamkeitsspaziergang machst, ist bewusst auf das Gehen und alle deine Sinne zu achten. Wie fühlt sich das Gehen an? Was hörst du? Was siehst du? Was spürst du? Schenke deinem Spaziergang deine volle Aufmerksamkeit.



Reflexion der Entspannung

Bewerte die Entspannungstechnik der Woche, indem du Sterne vergibst.

Wie hat mir die Entspannung gefallen? ☆☆☆☆☆

Wie entspannt war ich danach? ☆☆☆☆☆



Tipp für mehr Entspannung in deinem Alltag:

Nicht nur beim Spaziergehen, auch bei anderen alltäglichen Dingen kannst du achtsam sein. Schenke doch mal dem Zähneputzen oder Kaffeetrinken deine volle Aufmerksamkeit.

Im Handout in der kommenden Woche findest du ein kleines Quiz zu diesem Thema. Mach mit und prüfe dein Wissen zur Entspannungseinheit.